

# MJÖLKSPEGELN

4

myter om  
mjölk



**Karolina Sparring om rätten till bra mat**  
***Mjölken ohotad i skolan***  
***Världens säkraste livsmedel***



INGEMAR:

»Senare i tidningsreportaget räknade vi fram att kosläppen runt om i landet lockat fler åskådare än ishockey-VM i Globen.«

ingemar.falk@lrfmedia.lrf.se

## Sveriges bästa varumärke?

Ack, sköna maj, varför har du så få dagar?

Månaden startar med en jättebrasa, sedan har man eld i baken hela vägen till sommaren.

Arbetsprojekt ska slutföras, skolbetyg sätts, sommarscheman spikas. Och på helgerna är det dop och bröllop och trädgårdsfix och grillfester.

Plötsligt är vi i juni och letar efter paraplyer när midsommarbuffén dukas fram. Tanken kanske dyker upp då: Vad händer den där våren när naturen exploderade i grönt?

I samband med ett reportage i tidningen Lantmannen förra året gick jag på ett kosläpp en lördag. Jag och barnen hade avbokat allt annat den helgen och skapat oss en egen tidsoas. Det blev ett fint majminne att se kossornas första språng på de gröna ängarna. Senare i tidningsreportaget räknade vi fram att kosläppen runt om i landet lockat fler åskådare än ishockey-VM i Globen.

En ny publiksuccé var skapad – Tre Kronor hade blivit Tre Kossor.

När jag blev chefredaktör för Mjölkspegeln satte vi oss genast ner på LRF Media för att planera tidningens framtid. Kanske skulle den byta namn nu när innehållet skulle breddas än mer med artiklar om motion, hälsa och mat?

Då sa någon på mötet: "Jag förstår er men samtidigt inte. För mjölk är ett

av Sveriges bästa varumärken. Här har kossorna så himla bra ute i hagarna. Jag blir varm och hjärtat när jag hör orden ko och mjölk."

Just denna maj kanske du fastnade i stresshjulet. Men nästa år, om du lyckas skapa dig en egen tidsoas, besök gärna ett betessläpp och dela vårglädjen med kossorna – Sveriges mest publikdragande djur.

Ingemar Falk



## MJÖLKSPEGELN

Gilla oss på Facebook  
[www.facebook.com/MjolkSpegeln](http://www.facebook.com/MjolkSpegeln)  
 Sidan med ännu mer nyheter både från matforskningsvärlden och redaktionen.



Mjölkspegeln riktar sig främst till yrkesgrupper som ansvarar för eller arbetar med information om mat och hälsa för barn och vuxna – bland annat personal i skolor och förskolor, hälso- och sjukvårdspersonal samt kostutbildade.

Mjölkspegeln vill inspirera och engagera. Här hittar du fakta och studier kring mjölk och mjölkprodukter men också information om mat, hälsa och motion.

### CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE

Ingemar Falk, ingemar.falk@lrfmedia.lrf.se  
 08-588 368 91

### MEDARBETARE:

Maja Nordström, maja.nordstrom@lrf.se  
 Livsmedelsagronom

Annika Smedman, annika.smedman@lrf.se  
 Nutritionist, medicine doktor

Helena Lindmark Månsson,  
 helena.lindmark-mansson@lrf.se  
 Adjungerad professor.

Caroline Lutz, caroline.lutz@yahoo.se  
 Leg Dietist

Åse Troedson  
 asa.troedson@lrfmedia.lrf.se

### KONTAKTA OSS

Växeln: 08-588 365 45  
 Redaktionen: 08-588 365 46  
 Prenumerationsärenden: 08-588 365 48

### VILL DU ANNONSERA?

Ring 08-588 365 47  
 Annonchef: Gertrud Johansson 040-601 64 20

### VERKSTÄLLANDE DIREKTÖR

Ruben Jacobsson

### FÖRLAGSCHEF

Knut Persson

### OMSLAGSBILD

Thomas Hjertén

### PRODUKTION/FORMGIVNING

LRF Media/Publik/Jamendåsä

### REPRO OCH TRYCK

V-TAB Vimmerby.

Mjölkspegeln utkommer med fem nummer per år.

Upplaga: Cirka 25 000 exemplar.

För ej beställt material ansvaras ej.  
 Allt redaktionellt innehåll lagras elektroniskt. Externa skribenter, fotografer och tecknare måste meddela förbehåll mot elektronisk lagring. I princip publiceras ej material med sådant förbehåll. Utbetalt arvode inkluderar Mjölkspegeln's rätt till elektronisk publicering.



## MEJLA:

Fråga oss!



### Varifrån kommer mjölken?

Hej!  
Jag undrar hur man kan se på mjölkförpackningen om mjölken kommer från Sverige utan att kontakta producenten?  
Hälsningar  
Anders

Hej Anders!  
I dag är det svårt att se varifrån mjölken kommer om inte producenten själv valt att skriva ut det. På många förpackningar står det att mjölken kommer från svenska kor. Då är det också det som gäller eftersom man annars bryter mot märkningsföreskrifterna. Om inte producenten själv valt att skriva ut ursprungsland är det omöjligt att se varifrån mjölken kommer. Många tror att det ovala, svartvita märket med en landskod som ofta sitter bak på förpackningen talar om råvarans ursprung men den säger bara var produkten är förpackad.



Svårt att se på förpackningen om mjölken är svensk.

## NR2 2013

## ”Ju fler kockar, desto bättre soppa”

Annika Unt Widell och Christina Ralsgård ställer krav, sid 20



FOTO: SUSANNE KRONHOLM

### 8 Karolina Sparring: ”Alla barn ska ha bra mat”



### 14

Forskning i fokus:

Så påverkar  
fettkulorna vår  
hälsa

## 4 ”Mjölken ohotad i skolan”

4

Livsmedelsverket vill ha mindre kött i skolan

6

Forskning visar: Bättre blodsocker med vassel

11

Skolkurator vill att vi lugnar ner oss

13

Kosten som motverkar benbrott – två sidor aktuell forskning

15

Osten har fått ett eget språk

17

Skolkockar på grönbete

18

Världens säkraste livsmedel – kontrollerat hela vägen

21

Falsk, falsk, falsk, falsk – fyra mjölkmyter under luppen

22

Profilen Inger Andersson – från nutrition till matglädje

23

Levins fick guldmedaljen – perfekt mjölk i 23 år



**Nya råd om skolmat:**

# Mindre kött och

**Nu lanserar Livsmedelsverket nya råd om bra mat i skolan. Råden är ett bättre verktyg för att skolorna ska kunna leva upp till lagkravet att maten ska vara näringsriktig.**

**Andra nyheter är att eleverna måste få tillräckligt med tid och ro att äta, samt större fokus på hållbara måltider genom att exempelvis byta ut en del av köttet mot grönsaker.**

Skollagen från 2011 kräver att skolmaten inte bara ska vara kostnadsfri utan även näringsriktig.

– Det ska gå att kontrollera att maten är näringsriktig. I de nya råden beskriver vi hur skolorna kan göra för att bedöma och dokumentera matens näringsmässiga kvalitet, så att de lever upp till lagkravet, säger Eva Sundberg, Livsmedelsverkets kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg.

En annan nyhet är att eleverna ska kunna sitta ned och äta i 20 minuter, utöver den tid det tar att ta mat och lämna in disk.

– Finns det inte tid och ro att äta spelar det ingen roll hur god och näringsriktig maten är. Vi ser exempel där elever får mindre än tio minuter på sig, säger Eva Sundberg.

## ... och i matsalen är mjölken ohotad

**I Livsmedelsverkets nya råd om skolmat rekommenderas att lättmjölk och vatten ska fortsätta serveras som måltidsdryck varje dag.**

**En färsk undersökning från LRF Mjolk visar att nästan samtliga svenska skolor följer verkets råd och konsumtionsmängden per elev är sedan flera år stabil.**

Mjölken behåller sin starka ställning som barnens självklara måltidsdryck. 99 procent av alla svenska grundskolor serverar mjölk till lunch varje dag. På gymnasieskolan är siffran nästan lika hög, där serverar 97 procent av alla skolor mjölk dagligen. Och trots att svenska elever i allt större utsträckning även erbjuds andra måltidsdrycker påverkas inte mängden mjölk som konsumeras. Enligt LRF Mjölks undersökning dricker varje grundskoleelev i snitt cirka 1,8 deciliter mjölk dagligen i skolan – en siffra som legat stabil sedan 2008.

– Mjölken är ett älskat men också omdiskuterat livsmedel. Det är därför glädjande att se att när barnen själva kan

välja så väljer de mjölk. Skolan serverar mjölk för att det är nyttigt och barnen väljer mjölk för att det är så gott. Det påverkas inte av vilka kosttrender som än råder, säger Maja Nordström, ansvarig för konsumtionsfrågor på LRF Mjolk.

Det fåtal skolor som inte serverar mjölk dagligen uppger att anledningen är antingen besparingsskäl eller logistik – mjölkleveranserna kommer för sällan.

På privata grund- och gymnasieskolor är mellanmjölk den överlägset vanligaste mjölksorten medan kommunala skolor framför allt serverar lättmjölk. I grundskolan är det generellt något vanligare med ekologisk mjölk än konventionell medan förhållandet är det omvända i gymnasieskolan. Att servera

# mer tid att äta

I de nya råden finns också en tydligare skrivning om hur skolmåltiderna kan göras mer miljösmapta. I dag slängs ungefär var femte skolmatsportion i soporna.

– Många skolor arbetar i dag med att minska svinnet i köket, vid serveringen och tallriksavskrapet, men det finns fortfarande mycket att göra.

Kött är det livsmedel som har störst miljöpåverkan. Därför uppmunttrar Livsmedelsverket skolorna att öka andelen grönsaker och baljväxter och hålla nere köttkonsumtionen.

– Ett sätt är att byta ut en kötträtt mot ett vegetariskt alternativ ibland, eller att använda mer grönsaker och baljväxter i köttretterna. Det är bra för både miljön och hälsan, säger Eva Sundberg.

Det övergripande budskapet i råden

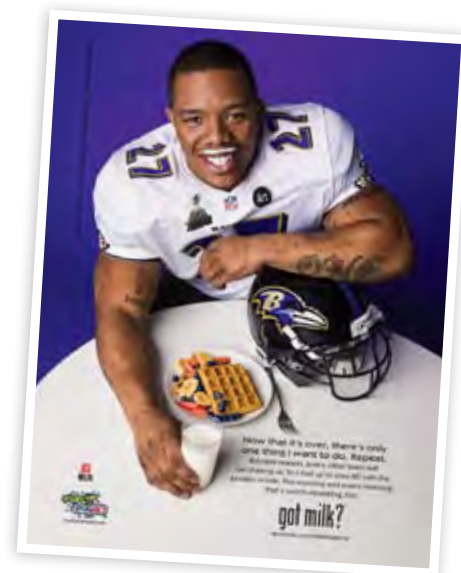
är att ha ett helhetsperspektiv på skolmåltiden. En bra måltid är inte bara det som ligger på tallriken. Livsmedelsverket lyfter fram sex områden kring måltidskvalitet som är viktiga för att eleverna ska må bra av maten och känna matglädje: god, trivsamt, näringsrik, hållbar, säker och integrerad i verksamheten.

– Ett av de största problemen med skolmaten i dag är att många elever äter alldeles för lite mat. Hungriga barn har sämre förutsättningar att lära. Vi vill lyfta fram hur viktigt det är med matglädje och kvalitet på hela måltiden, säger Eva Sundberg.

mellan-, lätt- eller minimjolk är klokt eftersom de enligt lag är berikade med vitamin D i Sverige.

– Mjolk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver varje dag, vilket ger näringstrygghet inte minst åt barn som inte är så stora i maten. Utan mjölken är det svårt att uppnå de krav som ställs i den nya skollagen som säger att maten ska vara näringsrik. Mjölken ger kalcium och vitamin D som är svåra att få i sig på annat sätt, säger Maja Nordström.

Undersökningen genomfördes under vintern 2013 av undersökningsföretaget Argument. Totalt gjordes 1 100 telefonintervjuer med husmor, kokerska eller föreståndare på slumpmässigt utvalda grund- och gymnasieskolor.



## Kändisar med mjölkmustasch

Ray Rice, amerikansk fotbollsspelare och Super Bowl-vinnare, är den senaste kändisen att posera med mjölkmustasch i reklamkampanjen Got Milk. Kampanjen har funnits sedan 1993 och skapades på uppdrag av California Milk Processor Board med syfte att uppmuntra mjölkdrickandet i USA. Tidigare har bland andra stjärnor som Beyoncé, Mick Jagger och Angelina Jolie medverkat.

## Sött så in i Norden

Vad har de nordiska länderna gemensamt när det kommer till matvanor? Svar: Att vi äter för lite frukt och grönsaker och för mycket sötsaker. Det visar en undersökning gjord av Livsmedelsverket i samarbete med övriga nordiska livsmedelsmyndigheter. Endast 9 till 24 procent av de vuxna och bara 8 procent av barnen äter på ett sätt som bedöms vara tillfredsställande enligt de mål som Nordiska ministerrådet har fastslagit. Kvinnor äter generellt bättre än män.



Färsk forskning visar:

# BÄTTRE BLODSOCKER MED VASSLE TILL MATEN

Tänk vad häftigt om ett livsmedel kan verka som de läkemedel som faktiskt används vid diabetes!

Det låter otroligt – men kan vara sant.

En rykande färsk avhandling av Ulrika Gunnerud i Lund visar hur vassle i samband med måltiden förbättrar blodsockersvaret.

De nya spännande rönen kan vara en av flera nycklar till att förebygga utvecklingen av det metabola syndromet, samlingsnamnet för faktorer som typ 2-diabetes, bukfetma, högt blodtryck och andra åkommor som kan medföra hjärt-kärlsjukdomar.

Tidigare har forskning om diabetes och blodsockersvar till stor del handlat om kolhydraternas roll. Men mycket har hänt sedan dess. Redan 2001 visade Elin Östmans forskning att blodsockersvaret efter intag av mjölk hade ett beteende som inte följde skolboken. Normalt ger ju en hög halt glukos ett högt insulin-svar och vice versa – en låg halt glukos följs av ett lägre insulin-svar. Men mjölken skiljde sig – trots ett lågt glykemiskt index (GI), var insulin-svaret högt.

## PROTEINET AVGÖR?

Detektivarbetet fortsatte med Mikael Nilsson vid rodret. Hypotesen var att proteinet i mjölken spelade en avgörande roll. Därför jämförde han mjölk, vassle (biprodukten när ost tillverkas), hårdost (som innehåller mycket kasein – huvudbeståndsdelen i mjölkprotein) med ren laktos (mjölksocker).

2006 kunde han fastslå att det var just vasslet som hade den insulinstimulerande effekten. Det var de så kallade grenade aminosyrorerna isoleucin, leucin, valin, lysin och treonin som tack vare sin höga biologiska aktivitet stimulerade insulinet.



Ulrika Gunnerud

**”När vi gav vassledrycken före måltiden blev blodsockersvaret signifikant lägre ...”**

Det var här Ulrika Gunnerud tog vid med sitt avhandlingsarbete.

– Jag ville veta mer. Vilken var den lägsta dosen vassle som kunde ges, men som ändå gav effekt på blodsockersvaret?

Man visste sedan tidigare forskning att 18 gram vassle gav resultat, men nu testade Ulrika även 9 och 4,5 gram. Hon såg att 9-gramsdosen gav ett tydligt minskat blodsockersvar och 4,5 g gav en viss sänkning av blodsockret, men inte signifikant.

– Den optimala dosen bör alltså ligga någonstans där emellan. Vi säger dock 9 gram vassle, men potentialen finns att gå ännu lägre.

## INSULINHÖJNING

I ett försök att förstärka effekten av vassle blev nästa steg i forskningen att låta 4,5 av de 9 grammen vassle endast bestå av de fem potenta aminosyrorerna. Resultatet visade att den nya test-drycken gav en ännu bättre effekt på blodsockersänkningen. Ulrika såg även en tendens till en tidig insulinhöjning, redan efter 15 minuter.

Nya resultat gav nya frågor: när är det optimalt att tillföra vassle och aminosyrorerna? Finns det en ”tajmingeffekt”? Vad händer om man ger vassledrycken före måltiden i stället för i samband med måltiden?

– När vi gav vassledrycken före måltiden blev blodsockersvaret signifikant lägre än vi sett när den intogs samtidigt

med måltiden. Det var som om kroppen hann göra sig redo att ta hand om kolhydraterna.

Nu är Ulrika föräldraledig och är hemma med sitt andra barn. Men hennes forskningsresultat – att tillsats av vassle till en måltid ger ett lägre blodsockersvar – har resulterat i fortsatt forskning inom Antidiabetic Food Centre (AFC) vid Lunds Universitet, som även finansierat Ulrikas forskning. Inom en snar framtid kommer en längre interventionsstudie på typ 2-diabetiker att genomföras.

## VIKTIGT FÖR DIABETIKER

– Deltagarna i mina studier var unga friska personer. Men att kunna påverka blodsockersvaret är ju ännu viktigare för typ 2-diabetiker. Man har sett att det är viktigare att reglera blodsockret vid enskilda måltider än att långtidsvärdet av blodsockret håller sig på en låg nivå, för att minska risken att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar.

Det är lätt att ta till sig Ulrikas forskning och dess resultat. Tänk vad häftigt att ett livsmedel kan verka som de läkemedel som faktiskt används vid diabetes! Troligtvis kan inte vasslet och mjölken helt ersätta läkemedel vid behandling av diabetes typ 2, men de verkar kunna bidra till att förebygga utvecklingen av det metabola syndromet.

● CAROLINE LUTZ



- Välj mat från mig!

...och över 100000 andra svenska bönder.

Nu blir det enklare att hitta mat som är gjord på svenska råvaror. Ladda ner vår kostnadsfria app *Bonde På Köpet* och scanna streckkoder i butiken. Du får direkt reda på om maten kommer från en svensk bonde.

Läs mer på [www.bondepakopet.se](http://www.bondepakopet.se) och titta på webb-tv med bland annat Alex Schulman, Mark Levengood och Pernilla Wahlgren.





Karolina Sparring övervakar när yngste sonen Sune hjälper till att vispa äggstanning.



Karolina Sparring, förskolekock och författare:

# ”Alla barn har rätt till bra mat”

Karolina Sparring blev matbiten redan i 14-årsåldern. Under sitt vuxna liv har hon drivit kafé och catering, jobbat som förskolekock, skrivit kokböcker och startat Allebarnsrätten eftersom hon anser att alla barn har rätt till bra mat. Och visst lever hon som hon lär. Mjölkspegeln var med när Karolina Sparring lagade mat med sönerna Harry, 6 år, och Sune, 4 år.

**B**arnen hjälper mamma att laga laxpudding medan storebror Frank, 9 år, är i skolan. Stämningen är god och det blir en hel del glada tillrop när pojkarna ska hjälpa sin mamma att laga mat.

– Det ska vara tunna skivor av både potatis och lax när man lagar laxpudding, säger Karolina Sparring.

Harry skalar och skivar både potatisen och laxen. Lillebror Sune knäcker ägg, tillsätter mjölk, dill och kryddor och vispar ihop till en äggstanning. Till det serveras massvis med skirat smör och pressad citron.

– Snygga skivor Harry, berömmar mamma Karolina.

– Jag har lärt mig att vispa snabbt, säger Sune, som tycker att fotografens kamera låter som ett fyrverkeri.

Harry och Sune provsmakar dillen.

– På min förskola brukar vi få jättegoda pannkakor, säger Sune.

– Nu ska vi smörja formen och sedan lägga ner potatisen, säger Karolina.

Harry hjälper till att lägga ner först ett lager potatis, sedan ett lager lax.

– Jättebra, sedan håller vi på lite av äggstanningen.

Medan mamma Karolina Sparring sätter in formen i ugnen konstaterar Harry och Sune att de kan vara nöjda med sin insats, och en timme senare är det dags att smaka på den goda laxpuddingen.

Maten har varit en viktig del i Karolina Sparrings liv länge. I tidiga tonåren började hon jobba extra i en restaurang på ett äldreboende. När hon skulle välja till gymnasiet föll valet på livsmedelsteknik.

– Efter det var det självklart att jag skulle hålla på med mat, säger Karolina Sparring och berättar att hon efter det drev olika ställen – bland annat Café Kakadu i Årsta, där psykiskt funktionshindrade fick arbetsträna och dit det kom kunder från hela området för att äta.

## CATERINGFIRMA

Vid 24 års ålder öppnade Karolina Sparring en cateringfirma.

– Det blev Café Arom, som jag hade under sex år. Där var det mest en massa goda sallader och cateringverksamhet. Det var jätteroligt. Sedan fick jag Frank och jag kände att jag inte riktigt hann med.

Karolina Sparring tog ledigt tillsammans med familjen och åkte till Argentina en månad.

– När vi kom hem pratade jag mycket med en kompis som hade barn på en förskola. Hon klagade på att maten där var fruktansvärt dålig.

Karolina Sparring sökte och fick jobb på förskolan.

– Den första maten jag tillagade var lammfärschili med avokadokräm och baguette. Det gick inte alls hem, det var alldeles för mycket smaker. Men sedan vände det, jag bestämde mig för att inte kompromissa – antingen lagar jag riktigt god mat på mitt sätt eller så kan jag inte vara kvar här.

Mellansonen Harry  
skivar lax till dagens  
lunch, laxpudding.

**”Och det visade sig att  
väldigt många förskolor har  
tagit bort mjölk från lunchen.  
Det är beklagligt.”**

Men jag måste också lära mig hur jag ska servera maten så att barnen tycker om den.

– Efter någon månad började de äta all mat. Jag började också låta barnen vara med inne i köket. Jag ville som kock på den här förskolan verkligen låta barnen få ta plats.

Karolina Sparring jobbade på förskolan mellan 2008 och 2012. Samtidigt startade hon kampanjen Allebarnsrätten.

#### HÖJA STATUSEN

– Vi sökte pengar från Allmänna arvsfonden för en kunskapskampanj där vi ville höja statusen på förskolekockens roll.

Under arbetet med Allebarnsrätten har Karolina Sparring varit med om att ta fram utbildningsmaterialet, och skrivit böckerna *Kökshjältar*, *Kom in och ät!* och *Laga mat med barn*. Allebarnsrätten ligger också bakom boken *Sinnernas skafferier*, som handlar om Saperemetoden, att man ska utforska sina sinnen.

– Förra året var jag på turné med Svensk mjölk, numera LRF Mjölk, som skulle prata om hur viktigt det är med mjölk på förskolan. Och det visade sig att väldigt många förskolor har tagit bort mjölk från lunchen. Det är beklagligt. Det behövs verkligen mjölk till maten för att tillgodose alla näringsämnen.

● ÅSE TROEDSON  
FOTO: THOMAS HJERTÉN



Karolinas tips till förskolekockar som vill låta barnen vara med

- Begränsa tiden till en kvart om dagen eller i veckan.
- Bestäm vad ni ska laga så att du är förberedd.
- Förbered med förkläden, gå igenom hygien, handtvätt och säkerhet när det handlar om ugn och vassa knivar.
- De barn som är för små för att laga mat kan få komma in på studiebesök i köket.
- Barnen som kommer är förväntansfulla. Det är viktigt att de känner sig välkomna in i köket.

Karolina Sparring har skrivit tre böcker: *Laga mat med barn* (Ica bokförlag), *Kom in och ät* (Norstedts), *Kökshjältar* (Måltidsakademiens förlag i Grythyttan)



#### **Karolina Sparring**

**Bor:** Stockholm.

**Är:** förskolekock, författare, en av grundarna till Allebarnsrätten, cateringföretagare med mera.

**Ålder:** 38.

**Familj:** Maken Jonas, barnen Frank, 9, Harry, 6, och Sune, 4 år.

**Framtidsplaner:** kurser för förskolekockar och barn.

Hannah Abrahamson  
Skolkurator

# Ditt eget lugn - barnets bästa vapen mot stress

Intervjun med sömn- och stressforskaren Torbjörn Åkerstedt i förra numret av Mjölkspegeln väckte många frågor om skolbarnens situation i dag. Hannah Abrahamson är skolkurator sedan 15 år och har skaffat sig en diger generell erfarenhetsbank av sina egna barn, elever, problemsituationer, lösningar och händelser.



För ett tag sedan var jag med i TV4:s morgonsoffa för att ge min syn på barns ökade stress i Sverige.

Är det så att barn är mer stressade i dag? Det korta svaret är ja.

Skälen kan man spekulera i. Är skälet de ökade valmöjligheterna? Skolans utformning? Eller bidrar sociala medier till ökad stress? Det finns mycket forskning om detta, så en del vet vi.

Jag tänker uppehålla mig vid det som vi, eller de föräldrar vi möter i våra arbeten, lättast kan påverka: hur vi själva är och påverkar våra barn.

Det första som slår mig är en ökad ängslighet hos vuxna. Jag möter fantastiska, ambitiösa föräldrar, som känner en stor oro för att inte kunna ge det absolut bästa till sina barn. Som vill göra ett riktigt gott arbete med det käraste de har, vilket är lovande och glädjande. Som badar i röster om hur detta deras viktigaste uppdrag ska utföras, via media, självhjälpsböcker och artiklar.

Det finns en ökad samlad medvetenhet om att det vi gör och hur vi är med våra barn har betydelse för hur de sedan kommer att må. Men detta kan ge prestationskrav och göra föräldrar stressade.

Tvärtom önskar jag alla föräldrar ett större lugn och en större förtröstan vad gäller barns egna förmågor. Släpp ner axlarna och lita på den bästa inlärningsmetoden av alla - härledning. Vi är däggdjur och våra barn tar in hur vi betar oss, vad vi gör och vad vi känner.

Även utan någon större ansats eller medveten uppfostringsmetod blir med stor sannolikhet våra barn ganska lika oss. Jag lovar. De kommer att äta bra när de är 20 om vi äter bra. De kommer plocka upp efter sig om vi gör det. Även utan tillsägelser.

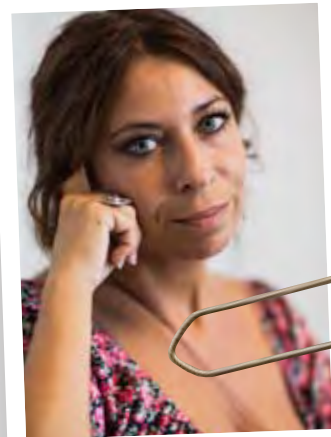
Är vi ängsliga får vi ängsliga barn. Är vi stressade får vi stressade barn. Möts våra barn av ett

lugnt lyssnande när de vill berätta något för oss - även när det handlar om problem - då får vi barn som är lugna och empatiska. När vi speglar det de berättar för oss och ger det tillbaka, på ett lugnt avslappnat vis, så förmedlar vi att "det här kommer du att fixa älskade ungen min, men jag förstår hur det känns". Då får vi barn som tror på sin förmåga, som blir lugna och har en god självkänsla. Och som dessutom får mer välfungerande relationer med sina kamrater.

Bemöter vi däremot dem och deras berättelser när de kommer hem från förskolan eller skolan med att själva varva upp och snabbt vilja agera, så skickar vi budskapet att de inte själva har förmågan att lösa svårigheter. Att de alltid behöver oss vid sin sida, att världen kanske är lite otäck och att de behöver ett närvarande hjälpjag. Det är inte ett bra sätt om man vill ge barn en rustning eller självförtroende inför framtiden.

Nej, det allra bästa som föräldrar kan göra är det som de flesta antagligen allra helst vill: att ge sig och sitt barn mycket tid tillsammans. Tid där inte uppfostran och tillrättvissanden, korrigeranden eller goda råd är det bärande inslaget. Utan där det finns plats för samtal, lek eller till att göra ingenting tillsammans. Där det finns möjlighet att ösa in kärlek.

Se till att skapa mellanrum i livet, där inte måsten och stress äter upp relationen. Lita på att de i stort kommer att bli som vi, alldeles utan att vi gör någonting annat än har bra stunder tillsammans där de får känna att de duger precis som de är.



## Lägre blodtryck och typ 2-diabetes med mer mjölk

I kostrekommendationerna i USA från 2011 ingår drygt 7 deciliter (3 cups) mjölk och mjölkprodukter per dag för att tillgodose behovet av främst kalium, kalcium och vitamin D. Den verkliga konsumtionen av dessa produkter är dock betydligt lägre, runt 4,3 deciliter per dag för personer över två år.

En översikt av vetenskapliga artiklar, som publicerades efter att kostrekommendationerna trädde i kraft, belyser ytterligare vikten av mjölk i kosten. Slutsatserna är att genom att inta den dagliga rekommendationen av mjölk och mjölkprodukter, i kombination med en hälsosam kost i övrigt, kan hälsan förbättras genom sänkt blodtryck och en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och typ 2-diabetes.

*Källa: Rice, B H, Quann, E E & Miller, G D. 2013. Meeting and exceeding dairy recommendations: effects of dairy consumption on nutrient intakes and risk of chronic disease. Nutrition Reviews, 7, 209-223.*

● HELENA LINDMARK MÅNSSON



Nutritionsexperterna leg dietist Caroline Lutz, adj professor Helena Lindmark Månsson och med dr/nutritionist Annika Smedman ger korta sammanfattningar av aktuella studier om mjölk, mat och hälsa.

caroline.lutz@yahoo.se  
helena.lindmark-mansson@lrf.se  
annika.smedman@lrf.se



## Bättre näringsintag för mjölkdrickare

Mjölkdrickare har ett bättre näringsintag än de barn och ungdomar som inte dricker mjölk. Det visar en nyligen publicerad studie gjord av en forskargrupp i Australien.

4 487 australiska barn och ungdomar mellan två och 16 år deltog i studien. De delades in i fyra grupper kopplat till deras mjölkkonsumtion: de som drack endast vanlig mjölk, de som drack vanlig och smaksatt mjölk, de som inte drack mjölk och de som inte konsumerade mjölk i någon form.

Resultatet visade att mjölkdrickare hade ett bättre intag av kalcium, fosfor, magnesium, kalium och jod än dem som inte drack mjölk och dem som inte konsumerade mjölk i någon form. Trots att energiintaget hos mjölkdrickarna var högre, kunde man inte se någon skillnad när man tittade på BMI (kroppsmasseindex), midjemåttet och nivån av fysisk aktivitet.

*Källa: Australian children who drink milk (plain or flavored) have higher milk and micronutrient intakes but similar body mass index to those who do not drink milk. Flavia Fayet m fl. Nutrition Research 33 (2013) 95-102.*

● CAROLINE LUTZ



## Övervikt kan ge brist på vitamin D

Högre kroppsmasseindex (BMI) leder till lägre nivåer av vitamin D. Det visar en nyligen publicerad metaanalys gjord av forskare från 53 institutioner världen över. Analysen baseras på studieresultat från totalt 42 024 vuxna kvinnor och män.

Forskningen visade att en förhöjd vikt motsvarande en BMI-enhet var kopplad till 1,15 procent lägre vitamin D-halt i blodet.

Dock är sannolikheten liten att en lägre nivå av vitamin D i blodet leder till högre BMI.

Forskarna föreslår därför en ökad rekommendation av vitamin D för överviktiga personer. De tycker även att det borde genomföras åtgärder i samhället för att minska frekvensen av övervikt. Då skulle risken att få brist på vitamin D minska.

*Källa: Causal Relationship between Obesity and Vitamin D Status: Bi-Directional Mendelian Randomization Analysis of Multiple Cohorts. Karani S Vimalaswaran m fl. PLOS Medicine, volume 10, issue 2.*

● CAROLINE LUTZ

## Kosten som minskar risken för benbrott

Risken för handleds- och höftfrakturer minskar vid ett högre intag av kalcium, fosfor, vitamin B12, protein och omättat fett. Ämnen som man får i sig om kosten bland annat innehåller kött, fisk, ost och mjölk.

Det har forskare funnit när de undersökt samband mellan kostmönster och risk för frakturer hos 1 482 äldre personer. Risken för handledsfraktur minskade med 19 procent vid ett högt intag av näringstäta livsmedel som frukt och grönsaker, kött och fisk, ost och mjölk, alla sorters sädeslag och potatis. Vid ett kostmönster med en hög andel ost, mjölk och charkuterier men låg andel frukt och grönsaker var risken 33 procent lägre för både handleds- och höftfrakturer.

# 19

så många procent minskade risken för handledsfraktur.

# 33

så många procent minskade risken vid ett kostmönster med en hög andel ost, mjölk och charkuterier.



*Källa: Samieri C, Ginder Coupez V, Lorrain S, Letenneur L, Allès, B, Féart C, Paineau D, Barberger-Gateau P. 2013. Nutrient pattern and risk of fracture in older subjects: results from the Three-City Study. Osteoporosis International, 24, 1295-305.*

● HELENA LINDMARK MÅNSSON

## Mer kalcium - lägre risk för övervikt och hjärtkärlsjukdom

Kvinnor som äter mer kalcium har lägre riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom.

Det har en forskargrupp i Brasilien visat i en studie av 76 kvinnor. De personer som åt mer kalcium (mer än 600 milligram per dag) hade bland annat lägre BMI, bukfetma, andel kroppsfett, insulinkoncentration, insulinresistens och blodtryck, och högre koncentration av det goda kolesterolet HDL än dem som åt mindre kalcium (mindre än 600 milligram per dag). Det var ingen skillnad i blodkärlens funktion eller kalciumkoncentrationen i blodet.

Kvinnorna i studien undersöktes vid ett tillfälle. Forskarna undersökte då bland annat kostintag, kroppsmått, biokemiska

variabler i blodet, blodkärlsfunktion och blodtryck.

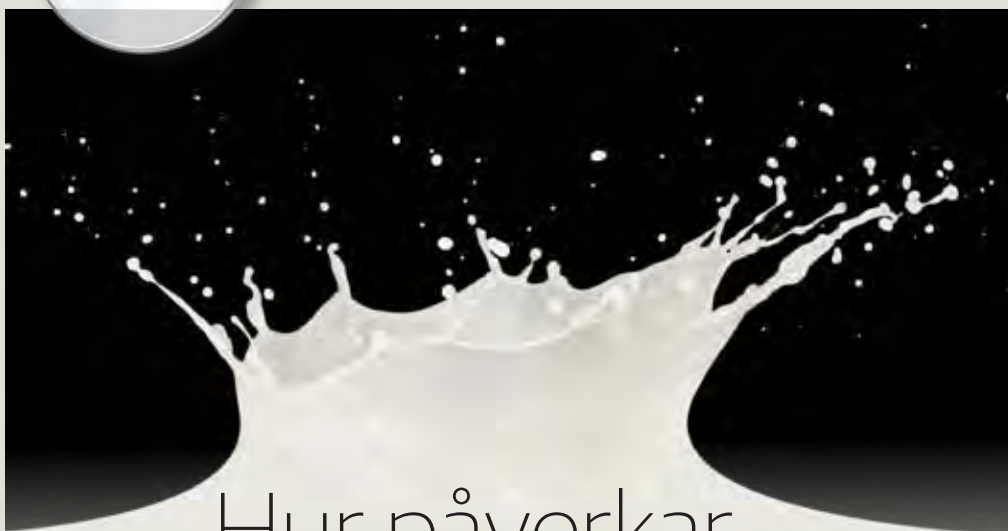
På senare tid har en rad andra studier också visat att ett för lågt kalciumintag är förknippat med övervikt och andra riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom.

Det rekommenderade intaget för kalcium i Brasilien är 1 000 milligram per dag, och inte ens gruppen med högst intag kom upp i den nivån.

Rekommenderat dagligt intag i Sverige för vuxna är 800 milligram. De vanligaste källorna i Sverige är, enligt undersökningen Riksmaten, mjölk, fil och yoghurt (40 procent) och ost (21 procent).

*Källa: T Ferreira, M Torres och A Sanjuliani. British Journal of Nutrition 2013. doi:10.1017/S0007114513000111*

● ANNIKA SMEDMAN



# Hur påverkar mjölkens fettkulor **vår hälsa?**

**I en pågående studie ska svenska forskare undersöka hur mjölkens fettkulor påverkar hälsan. Fredrik Rosqvist, näringsfysiolog och doktorand vid Uppsala universitet, berättar här om studien.**

Mjolkprodukters hälsoeffekter har undersökts i många studier – dels genom att studera samband på befolkningsnivå, dels genom direkta försök där mat har delats ut. Framför allt har blodfetterna varit i fokus.

Mjölkfett verkar generellt ha en kolesterolhöjande effekt, men olika mjolkprodukter har visat sig ha olika effekter trots att mängden fett är den samma. Smör verkar sticka ut jämfört med andra mejeriprodukter, till exempel ost.

Vad detta beror på är inte klarlagt, men det finns flera tänkbara förklaringsmodeller. Kanske är det för att smör innehåller mindre mängder kalcium och andra näringsämnen. I fallet ost och yoghurt kanske även fermenteringen (jäsningsen) har betydelse.

## NATURLIGT MEMBRAN

En annan tänkbar förklaringsmodell, som funnits sedan tidigt 1980-tal, är att det kan bero på det membran som naturligt innesluter mjölkfettet. Detta membran (MFGM, milk fat globule membrane) är rikt på fosfolipider. Fosfolipider är en grupp av fetter som tillsammans med en mindre mängd kolesterol bygger upp cellernas membran. Både mängden och strukturen hos MFGM påverkas av hanteringen av mjölken på mejeriet. Mjölkfettets fysiska

struktur och dess innehåll av fosfolipider är alltså olika i olika mjolkprodukter.

Den pågående studien syftar till att belysa betydelsen av detta membran för olika mjolkprodukters effekter på framför allt blodfetterna, men även på insulin-känslighet (kroppens förmåga att hantera blodsöcket) och inflammation.

## FÖRSÖKSPERSONER

För att kunna besvara dessa frågor utför vi i nuläget en studie där vi kontrollerar mängden av detta membran i kosten. En grupp på cirka 25 försökspersoner får äta en kost som innehåller mycket membran, medan en annan lika stor grupp får äta en kost som innehåller lite membran. Studien utförs under viktstabila förhållanden och pågår i åtta veckor, med friska men något överviktiga försökspersoner.

Under studien får försökspersonerna inte äta några andra mjolkprodukter än dem som delas ut av oss, men är i övrigt fria att äta hur de vill. Studien avslutas i sommar, och preliminära resultat kan förväntas under hösten eller vintern. Om det visar sig att membranet har en effekt återstår att visa hur verkningmekanismen ser ut. Tänkbara mekanismer är att upptaget i tarmen påverkas, eller att ämnesomsättningen i levern påverkas av membranets innehåll av fosfolipider.

Hypotesen om membranets eventuella effekter på blodfetterna har inte testats på ett tillfredsställande sätt tidigare. Flera studier av hög kvalitet, där all mat har delats ut, har gjorts där man jämfört smör och ost och sett skillnader, men då ost även är en fermenterad produkt går det från dessa studier inte att dra slutsatser om vad effekten beror på.

## BRISTER I TIDIGARE STUDIER

I den aktuella studien ingår inte ost i någon av grupperna. Det gör det möjligt att jämföra två ofermenterade produkter med olika innehåll av mjölkfettkulemembran. Tidigare studier som jämfört olika mjolkprodukter (exklusive ost) har antingen varit små och dåligt kontrollerade, eller haft andra brister i studiedesignen som försvårar tolkningen.

Det här forskningsprojektet ingår i "Tvärlivs", där staten och livsmedelsbranschen gör en gemensam satsning för att stödja svensk livsmedelsforskning ([www.tvarlivs.se](http://www.tvarlivs.se)). Samarbetsparter i studien är Uppsala universitet, Lunds universitet, LRF Mjolk, Arla Foods, Skånemejerier och Semper.

● FREDRIK ROSQVIST, Doktorand, näringsfysiolog, Institutet för Folkhälso- och vårdvetenskap, Klinisk Nutrition och Metabolism, Uppsala universitet [fredrik.rosqvist@pubcare.uu.se](mailto:fredrik.rosqvist@pubcare.uu.se)



**Lagrad Herrgård:**  
»Lång och intensiv eftersmak«

**Lagrad Präst:**  
»Kraftfull smak med tydlig sälta«

**Lagrad Greve:**  
»Intensiv smak med tydliga inslag av syra, sötma och nöt.«

# Nu har osten fått ett eget språk

Mild och stark är ord som vi vanligen använder när vi ska beskriva smaken på våra ostar. Men nu har den svenska hårdosten fått ett beskrivande språk. Inspirationen kommer från de språkliga beskrivningarna av bland annat vin och olivolja.

LRF Mjolk har i samarbete med experter från ostens och sensorikens värld utvecklat det ”nya ostspråket”. Syftet är att öka intresset för ost och att underlätta kommunikationen runt de svenska hårdostarna. Orden är sensoriskt beskrivande. Det betyder att de kommunicerar det vi uppfattar med våra sinnen när vi äter olika ostar.

De svenska hårdostar som ingått i projektet är Präst, Herrgård, Greve, och Svecia. Dessa fyra ostar står för merparten av Sveriges ostproduktion.

## SENSORISKT BESKRIVANDE

Märkningen Smakstyrka säger hur stark osten är, men inget om smak, doft och konsistens. Det gör däremot de sensoriskt beskrivande orden som tagits fram av arbetsgruppen runt det ”nya ostspråket”. Hasselnöt, mör, fruktig, knast-

rig, nötig och umami är några exempel på ord som finns med i det beskrivande språket.

Arbetsgruppen som tagit fram språket har bestått av specialtränade provsmakare, erfarna ostbedömare från mejeriföretagen samt specialister inom sensorik. Samtliga är experter på att bedöma smaker, dofter och konsistenser och på att sätta ord på sina upplevelser.

### Lagrad Präst

”Har en kraftfull smak med tydlig sälta och beska som balanseras av gräddiga, smöriga toner och inslag av umami, sötma och fruktighet. Saftig, spröd munkänsla och angenämt knaster. Lång och fyllig eftersmak.”

### Lagrad Herrgård

”Har en fyllig doft. Kraftfull aromatisk

På [www.svenskaostar.se](http://www.svenskaostar.se) hittar du mer information om ostarna och ostspråket. Där kan du bland annat lära dig bli ostkonässör, se filmer om ostarnas historia och äntligen få reda på vad knastret i osten egentligen består av.

smak med sälta, syra, sötma, beska och karaktäristiskt inslag av hasselnöt. Mör konsistens och behaglig strävhet. Lång och intensiv eftersmak.”

### Lagrad Greve

”Har en gräddig smörig doft med friskt syrligt inslag. Intensiv smak med tydliga inslag av syra, sötma och nöt. Konsistensen är något spröd och knaster kan förekomma och den har en lång och fyllig eftersmak.”

### Lagrad Svecia

”Har en gräddig doft. Kraftfull smak med sälta, frisk syra och behaglig beska. Spröd konsistens och angenäm strävhet i gommen. Knaster kan förekomma. Lång fyllig eftersmak.”

● MAJA NORDSTRÖM  
FOTO: TOM MARTINSEN

# Välj din favorit nu!

3 nr  
**129:-**



### Lantliv

Läs om vackra hus, blomstrande trädgårdar, inspirerande inredning, god mat och härliga resor. Allt med lantlig charm. Upplev och njut!  
**3 nr 129:-** (ord butikspris 195:-)



### Lantliv Mat & Vin

En inspirerande tidning fylld med de bästa recepten i säsong, de godaste vinerna, sköna köptips, smakrika matresor och möten med spännande mathantverkare. **3 nr 129:-** (ord butikspris 210:-)



### Hembakat

Hembakat är tidningen för dig som älskar goda bakverk. I varje nummer får du massor av idéer, recept och inspiration.  
**3 nr 129:-** (ord butikspris 195:-)



### Allt om Vin

Allt om Vin är Sveriges ledande vin och mattidning. Du får massor av läckra recept, aktuella vintips och spännande resereportage.  
**3 nr 129:-** (ord butikspris 225:-)



### Allt om Historia

På ett enkelt och underhållande sätt presenteras dramatiska händelser, fascinerande personer och häpnadsväckande fakta.  
**3 nr 129:-** (ord butikspris 180:-)

Beställ snabbt och enkelt

via **WEBB**

[www.lrfmedia.se/kampanj](http://www.lrfmedia.se/kampanj)

Var god uppgi kampanjkoden!  
(se svarskort)

E-post: [pren@lrfmedia.lrf.se](mailto:pren@lrfmedia.lrf.se)

Telefon: 08-588 365 05

### Tips!

Uppge din e-postadress så blir du medlem i magasinets bonusklubb och får ta del av förmånliga erbjudanden.

**BONUS**

## Svarskort

Välj din favorit nedan och skicka in din beställning redan i dag!

**JA TACK**, jag vill gärna prova 3 nr av valfri tidning **för endast 129 kr**.  
Jag binder mig inte för något ytterligare. *Självklart kan jag välja flera tidningar.*

### VÄLJ TIDNINGAR HÄR

- Lantliv (3 nr)**  
Kampanjkod: LAV 661202
- Lantliv Mat & Vin (3 nr)**  
Kampanjkod: LMV 705202
- Hembakat (3 nr)**  
Kampanjkod: BAK 605200
- Allt om Vin (3 nr)**  
Kampanjkod: ALV 209204
- Allt om Historia (3 nr)**  
Kampanjkod: AHI 803202

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_

Telefon/Mobil\* \_\_\_\_\_

E-post\* \_\_\_\_\_

Erbjudandet gäller t o m 2013-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. LRF Media AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna erbjudanden om egna och andras produkter. \*Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du LRF Media AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spärr av personuppgifter, kontakta LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel: 08-588 365 06.



**BONUS**

**LRF MEDIA**

**Svarspost**  
**200 783 06**  
**685 22 TORSBY**

Frankeras ej.  
Portot är redan betalt.

3009





# Thatcher The Milk Snatcher

Storbritanniens förra premiärminister Margaret Thatcher, som dog den 8 april, blev känd som Järnlady under sin elva år långa regeringsperiod som utmärktes av gruvarbetarstrejker och toppades av Falklandskriget 1982.

Mindre känt är att hon tidigare i sin politiska karriär hade ett annat mycket mindre smickrande smeknamn: "Mrs Thatcher, Milk Snatcher." Det skedde 1970 när hon som utbildningsminister var ansvarig för att genomföra stora nedskärningar i budgeten. Det innebar att den fria mjölken för skolbarn i åldrarna sju till elva år avskaffades. Snart var smeknamnet "Milk Snatcher" fött och den folkliga proteststormen ledde till att mjölksleveringen återupptogs.

Regeringshandlingar har senare visat att hon talade emot mjölkåtgärden i kabinettet men fick ge sig för sina kollegor, på grund av regeringens kollektiva ansvar.

Källa: BBC News.

# Skolkockar på grönbete



FOTO: MOSTPHOTOS



FOTO: LRF MEDIA

Skola möter bonde.

20 skolkockar i Alvesta kommun tog chansen att se hur en mjölkbonde arbetar på sin gård. Det var Per Brunberg som fick det celebra besöket. Han är mjölkbonde på Björketorps gård utanför Ronneby och visade sina gäster hur mjölkproduktionen fungerar – deltagarna fick lära sig om allt från inseminering till hur kalvhyddor kan se ut.

Skolmatens vänner ligger bakom projektet att kockar och bönder möts på sina arenor. Några veckor efter gårdsbesöket var det

nämigen bondens tur att gästa och se kockarnas vardag i skolköket på Skatelövskolan i Grimslöv.

Tanken är att skolkockar ska lära sig mer om råvarorna och bönderna mer om hur tänket är i skolorna. Målet är att samarbetet ska leda till att skolbarnen får mer lokalt producerade livsmedel på sina tallrikar.

I dag köper landets grundskolor mat för 3,2 miljarder och förskolorna för 2 miljarder om året.

## Följ Bondesverige på webbradion

Är du intresserad av vad som är på gång i Bondesverige? Då kan du lyssna på senaste nyheterna i podcastradio.

Det är tidningen Land Lantbruk som startat radiosändningar i vår.

– Vi kommer att belysa alla delar av de gröna näringarna, där är svensk mjölkproduktion självklart en viktig del, säger Anna Nilsson som tillsammans med Camilla Olsson är producent och programledare.

Premiäravsnittet sändes i slutet av april. Varannan vecka sänds ett nytt program med aktuella lantbruksnyheter och fördjupande reportage.

– Podden går att ladda ner när man vill och lyssna på vad man än håller på med, säger Camilla Olsson. Den finns att ladda ner på lantbruk.com eller via Itunes.



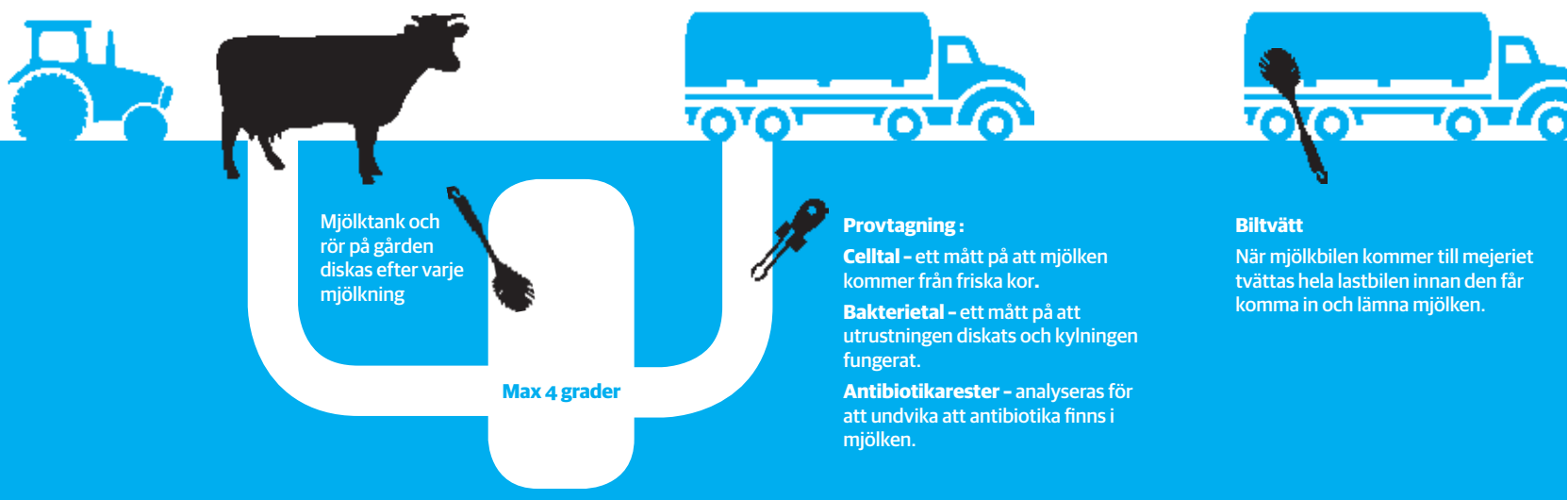
FOTO: THOMAS HUERTEN

På bilden syns Camilla Olsson (tv) och Anna Nilsson (th).

# Den svenska mjölken -

Att njuta av en måltid utan att behöva oroa sig för att bli sjuk är en självklarhet för de flesta i vårt land. Men i spåren efter hästköttsskandalen ligger det nära till hands att tvivla på om man verkligen kan lita på att maten vi äter är säker.

På mjölkens färd från kon till ditt frukostbord finns många steg för att säkerställa att just din mjölk faktiskt är bland den säkraste i världen.



Varje bonde är ansluten till ett eller flera mejerier som kommer och hämtar mjölken som produceras. Korna mjölkas med mjölkningmaskiner två till tre gånger dagligen. Mjölken leds med rörledningar till en tank på gården. Mjölkningsmaskin och rörledningar diskas noggrant efter varje mjölkning med automatiska system.

Mjölken kyls och förvaras vid högst 4°C i tanken på gården tills mjölk bilen kommer och hämtar den varannan dag. Även tanken diskas noggrant med automatiska system mellan hämtningarna. När mjölk bilen hämtar mjölken tas det alltid ut ett prov som skickas till laboratoriet. Analyser som regelbundet görs på mjölk från gårdarna är:

- **Celltal** - ett mått på att mjölken kommer från friska kor.

- **Bakterietal** - ett mått på att utrustningen diskats och kylningen fungerat.
- **Antibiotikarester** - analyseras för att undvika att antibiotika finns i mjölken. När korna blir sjuka måste de behandlas. Ibland innebär det att man måste ge antibiotika. Mjök från behandlade kor får inte lämnas till mejeriet. I Sverige är vi mycket restriktiva - vi behandlar inte med antibiotika om det inte behövs. Vår restriktiva hållning till antibiotika har gjort att vi har små problem med resistenta bakterier jämfört med andra länder. Antibiotika måste skrivas ut av veterinär och alla behandlingar registreras.

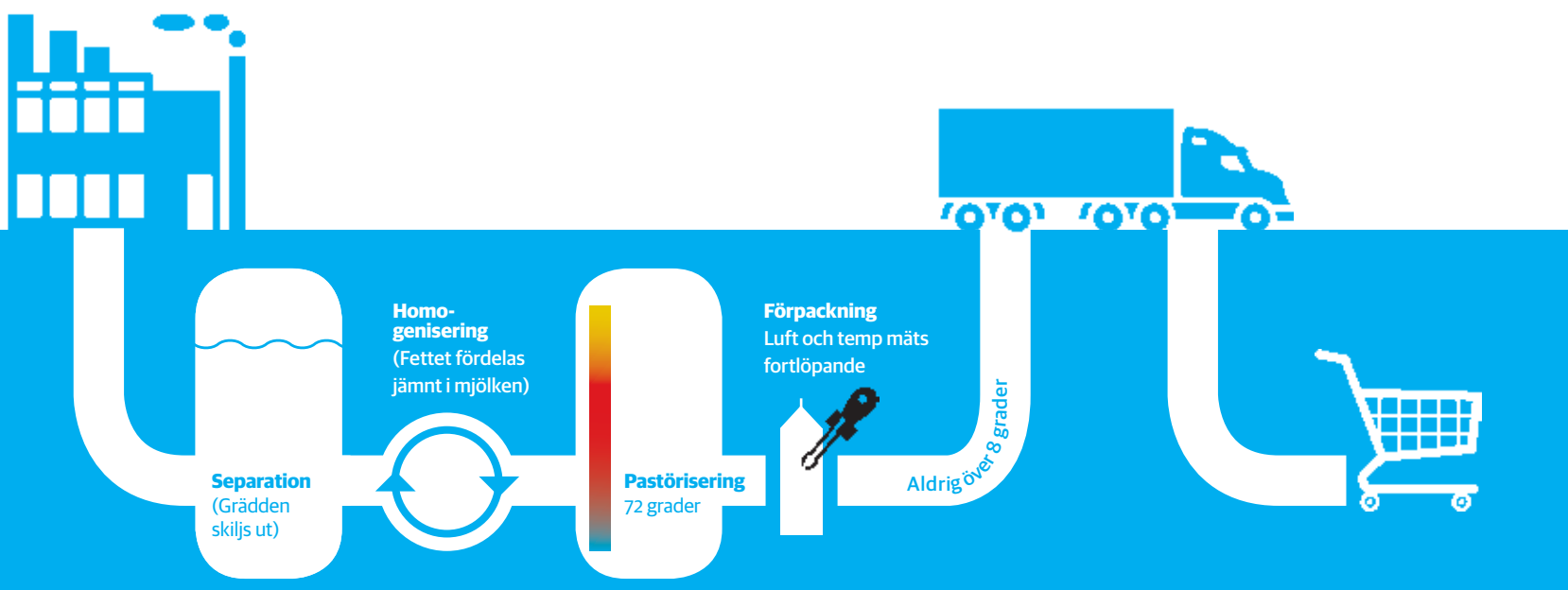
**KONTROLLER ÄR VIKTIGA** för att bonden ska se att hans rutiner fungerar.

Om värdena på något av proverna är för höga blir det avdrag på priset, och om de är riktigt höga stängs bonden av från att leverera mjölk.

När mjölk bilen kommer till mejeriet tvättas hela lastbilen innan den får komma in och lämna mjölken. Temperaturen kontrolleras i mjölk bilens tank. Innan mjölken processas i mejeriet tas ytterligare ett prov för att kontrollera att den inte innehåller antibiotikarester.

**FÖRST SEPARERAS MJÖLKEN** vilket innebär att grädden skummas av från mjölken. Beroende på vilken mjölk sort som ska tillverkas återför man fett till korrekt fetthalt. Därefter genomgår mjölken en homogenisering som innebär att fettet finfördelas jämnt i mjölken utan att flyta upp till ytan.

# kontrollerad hela vägen



**DEN MJÖLK** som ska bli mellan-, lätt-, eller minimmjölk berikas med vitamin A och D, såvida det inte är ekologisk mjölk som bara berikas med vitamin D. Därefter pastöriseras den. Pastörisering innebär att mjölken värmebehandlas vid minst 72°C i minst 15 sekunder. Den behandlingen eliminerar alla sjukdomsframkallande bakterier och förlänger hållbarheten. Processen är mycket noggrant kontrollerad genom kontinuerlig mätning av bland annat temperatur. Det finns säkerhetsmekanismer som säkerställer att ingen mjölk som inte genomgått temperaturbehandlingen kan komma vidare i processen.

Om man vill förlänga hållbarheten ytterligare kan mjölken värmebehandlas vid ännu högre temperaturer.

**ÄVEN I MEJERIET SKER DISKNING** av utrustningen automatiskt. Det finns sensorer som

kontrollerar att temperaturen och diskmedelskoncentrationen är tillräckligt hög under rengöringsprocessen. Man gör också kontroller så att det inte finns bakterier i utrustningen.

**SEDAN SKA MJÖLKEN FÖRPACKAS.** Hygienen i förpackningsmaskinerna är ytterst noggrann. Bland annat filtreras luften för att ta bort bakterier. Det finns specifikationer som föreskriver hur mycket bakterier som får finnas i förpackningsmaterialet. I vissa fall desinficerar man materialet före användning med exempelvis UV-ljus. Prover tas regelbundet på förpackad mjölk för att försäkra sig om mjölkens hållbarhet. Proverna analyseras både direkt och på **BÄST FÖRE-DAGEN**.

**EN AV DE MEST KRITISKA FAKTORERNA** för att mjölken ska hålla är att kylningen fungerar i hela kedjan. Från gården via mjölkbil-

en, mejeriet, transportbilen till butiker, i butiken och hem till ditt kylskåp. På gården förvaras mjölken vid 4°C. Temperaturkravet på förpackad mjölk är 8°C eller mindre.

**BÄST FÖRE-DAGEN** garanterar hållbarheten vid 8°C. Men bara ett par grader lägre temperatur i kylan gör att hållbarheten ökar.

**DET FINNS LAGSTIFTNING** som mjölkbönder, mejerier och butiker måste följa. För att kontrollera att den följs har myndigheterna särskilda inspektörer som inspekterar och tar prover både på gården, i mejeriet och i butik.

● TEXT: ANDERS CHRISTIANSSON, INGER ANDERSSON OCH MAJA NORDSTRÖM.  
ILLUSTRATION: JAMENDÅSÅ/THINKSTOCK

# Specialkost försummas i skolköken

## ”Ju fler kockar desto bättre soppa”



**Den offentliga livsmedelsupphandlingen kan bidra till att kommuner och landsting når sina lokala eller regionala miljö- och klimatmål.**

**Det gäller bara att ta det första steget, att ställa krav.**

Varje dag sätter sig 1,3 miljoner elever och 350 000 förskolebarn till bords för att äta sin lunch. Ett stort ansvar för kommunerna, som ska se till att maten är näringsriktig och säker för alla.

Det här är extra viktigt för barn som behöver specialkost, till exempel mat fri från gluten, laktos, mjölk eller soja. Tyvärr finns det brister och kommunerna tar inte alltid sitt ansvar, till exempel är det inte självklart med relevant utbildning för alla som jobbar med barnens mat.

Skolmatens vänner undersöker regelbundet hur kommunerna organiserar måltiderna i skola och förskola. Kartläggningar visar att en av tre som jobbar med barnens mat saknar utbildning för arbete i storkök. I praktiken innebär det att tusentals anställda i de kommunala köken inte fått chans att skaffa sig rätt kunskap i säker hantering av livsmedel.

Är det acceptabelt att mat tillagas och serveras av utbildad personal? Nej, självklart inte. Det här innebär stora risker för alla elever med behov av specialkost. Fungerar inte arbetet i skolköken blir dessa elever sjuka, ibland allvarligt och under längre tid. De går miste om undervisning och kommer efter i skolarbetet.

Lägg därtill den sociala aspekten att vara annorlunda, att känna oro inför varje lunch eftersom den kan innebära att barnet blir dåligt i magen, mår illa

och kanske kräks inför kamraterna i skolan. Alla barn måste känna sig trygga med den mat som serveras.

Okunskap kan även leda till dyrare mat för alla elever. Låt oss ta exemplet mjölk. När några av eleverna är laktosintoleranta eller har mjölkproteinallergi byter köket ”för enkelhetens skull” ut all mjölk mot en ersättningsprodukt, trots att den skiljer sig i från mjölken i pris, smak och näringsinnehåll. Mat- och näringsutbildad personal däremot har lättare att hitta lösningar så att det finns alternativ för de elever som behöver utan att göra maten dyrare för alla.

Kökspersonalens utbildningsnivå är en fråga som visat sig för tung för kommunerna att bära. I dag är det eleverna som får betala och allra mest de elever som behöver specialkost. Nu vill vi inte vänta längre, Sverige behöver något som liknar det nationella lärarlyftet men nu för skolornas kockar.

Naturvårdsverket har genomfört en enkätstudie bland upphandlare om hur de upplever arbetet med att ställa miljökrav. Enkäten visar att det finns störst rädsla för överprövningar bland dem som är mest ovana. De upphandlare som är vana att ställa miljökrav har tvärtom erfarenheten att det inte leder till överprövningar, något de också har stöd av i statistiken. Naturvårdsverket uppskattar att mindre än 1 procent av de upphandlingsärenden som överklagas har med miljökrav att göra.

Möjligheten att ställa djurskyddskrav

vid offentlig upphandling har också prövats i flera svenska domstolar. Två av de mer kända fallen är Rättvik och Sigtuna. Den senaste domen från Kammarrätten i Stockholm ger Sigtuna rätt att ställa djurskyddskrav, bland annat krav på transporttid till slakt, att antibiotika endast får ges när djuren är sjuka samt att djuren ska vara bedövade vid slakt.

– Det krävs givetvis resurser i form av både tid och pengar för att kunna arbeta med frågan. Men det allra viktigaste är att det finns ett intresse för att göra skillnad genom offentlig upphandling och jag tycker inte man ska se lagstiftningen som ett hinder. Man kan i stället se den som en stor spelplan och ställa sig frågan hur man på bästa sätt kan utnyttja den, säger Monica Sihlén.

### KOMMUNALT SJÄLVSTYRE

Enligt Kommunallagen har varje kommun självstyre, vilket skapar förutsättningar för kommuner och regioner att utforma sina egna verksamheter och ta hänsyn till de egna medborgarnas önskemål. Om man vill påverka genom upphandling krävs ett engagemang och en politisk vilja. Monica Sihlén säger att det är viktigt att kommunen tar till vara all den expertkompetens som finns inom organisationen.

– Upphandlare är sällan specialiserade på olika upphandlingsområden och behöver all information de kan få från olika experter för att resultatet av en upphandling ska fungera i den dagliga verksamheten. Det vi vill ha är ju nöjda matgäster, lite svinn och personal i köken som känner sig stolta över sitt arbete.

● ANNIKA UNT WIDELL, SKOLMATENS VÄNNER  
CHRISTINA RALSGÅRD, GENERALSEKRETERARE  
FÖR SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET

”  
Kökspersonalens utbildningsnivå är en fråga som visat sig för tung för kommunerna att bära”

# (4) MYTER OM MJÖLK

I alla tider har vi levt med mytbildningar om nästan precis allt – från spökhistorier till om Neil Armstrong verkligen landade på månen.

Inte heller mjölken har fått gå fri från mer eller mindre sanna påståenden. Så vi gjorde som TV-kanalen Discovery – i känd *Mythbuster*-anda kallade vi in en expert för att hjälpa oss. Maja Nordström, ansvarig för konsumtionsfrågor på LRF Mjolk, tar udden av fyra vanliga myter om mjölk.



## MYT:

Homogenisering, processen där mjölkens fett finfördelas, bidrar till hjärt- kärlsjukdomar.

(FALSK)

## MAJAS FAKTA:

På 1970-talet framförde en amerikansk forskare, Kurt A Oster, en hypotes om att homogeniserad mjölk hade så små fettdroppar att de skulle kunna passera tarmväggen direkt utan att först brytas ned. Fettdropparna skulle enligt Oster innehålla enzymet xantinoxidas som skulle följa med genom tarmväggen ut i blodet och sätta sig i kärlväggarna och där starta åderförkalkningsprocesser.

Senare tids forskning har visat att fettdropparna inte kan tas upp intakta i kroppen eftersom den homogeniserade mjölkens fettpartiklar är minst tio gånger för stora. Kurt A Osters hypotes har därmed förkastats och väcker numera inget vetenskapligt intresse. I dag är stora delar av mjölken som säljs i världen homogeniserad och den har snarare kopplats till lägre risk för hjärt- och kärlsjukdom.

## MYT:

Pastöriseringen förstör nyttiga enzymer i mjölken.

(FALSK)

**MAJAS FAKTA:** I Sverige är det lag på att pastörisera mjölken. Det beror på att det kan finnas sjukdomsframkallande bakterier såsom ehec i opastöriserad mjölk. De här bakterierna är inte farliga för korna men kan vara det för människor. Strävan är förstås att mjölken vi dricker ska vara så naturlig som möjligt men det får inte ske på bekostnad av säkerheten.

Att pastöriseringen förstör enzymer i mjölken är av mindre betydelse eftersom enzymerna ändå bryts ner i magtarmkanalen. Kroppen kan själv tillverka de enzymer som behövs för att bryta ner mjölken.

## MYT:

Mjolk är bara till för kalvar och inte någon naturlig föda för människor.

(FALSK)

**MAJAS FAKTA:** En av de myter som funnits länge och som framhävs av veganer och personer som är skeptiska mot mjölk. Det är en filosofisk fråga och min fråga tillbaka är vad som är naturligt för oss att äta. Alla växter är inte ätbara. Många växter producerar till och med gifter för att de inte ska ätas. Mjolk är ett livsmedel och styrkan med oss människor är att vi lyckats anpassa oss och kan överleva på flera olika slags livsmedel.

## MYT:

Svenskar dricker mest mjölk i världen.

(FALSK)

**MAJAS FAKTA:** Vi dricker inte allra mest men ligger definitivt i världstoppen. I Sverige har vi en tradition att dricka mjölk till maten. Historiskt har vi inte kunnat odla året om och utan att kunna lagra spannmål och kunna dricka mjölk hade vi inte kunnat överleva.

Allra mest dricker finländarna som även är världens mest kaffetörstande folk. Måhända har de mycket mjölk i kaffet...

Inger Andersson, generaldirektör Livsmedelsverket

# Från nutrition till matglädje

Efter nio år som generaldirektör för Livsmedelsverket blev det dags att göra bokslut. Inger Andersson, 63, slutade på posten i våras och ska göra...

– Haha, först ska jag ta ledigt, sedan är det en öppen fråga vad det blir.

I Mjölkspegeln berättar hon om sin tid på Livsmedelsverket, de största utmaningarna, frågorna hon brinner för och ger råd för framtiden.

Intresset för säker mat var det som fick henne att tacka ja till jobbet. Samtidigt har utmaningar i form av olika dieter och larm dykt upp de senaste åren.

*Vad är du mest stolt över från din tid som generaldirektör?*

– Framför allt har det varit fantastiskt roligt att under de här åren få arbeta för att konsumenterna ska ha säker mat och inte bli vilseledda eller lurade – och inte minst kunna ha bra matvanor. Det bidrog till att jag ville ta jobbet, att arbeta med något som rör alla. Jag är stolt över flera saker, men inte minst över att ha så många kompetenta och engagerade medarbetare som brinner för Livsmedelsverkets uppdrag.

*Hur förändrades synen på köttkontroll under din tid?*

– I det interna arbetet såg jag ganska snart att vi behövde utveckla organisationen för köttkontrollen. Alla djur som slaktas kontrolleras av vår personal, som finns ute på landets slakterier. De som arbetar med det är nu en integrerad del i verksamheten när det gäller visioner och värderingar – vad vi står för och vill uppnå.

*När du började fanns en ny livsmedelslagstiftning, som nu har hunnit bli tio år. Hur påverkade den ditt arbete?*

– Den innebar ett paradigmskifte. Vi gick från en detaljstyrd lagstiftning

till en målstyrd. Det har betytt att alla måste tänka nytt, både företagare och kontrollmyndigheter. Vi har nu utvärderat vilka insikter vi har gjort under de här åren. Nästa steg är att Livsmedelsverket ska utveckla framtidens kontroll, utifrån de erfarenheter vi har gjort, säger Inger Andersson.

Livsmedelsverket har de senaste åren fått en mer folklig prägel. Att man gått från nutrition till matglädje är hon stolt över.

– Mycket av det som Livsmedelsverket gör är reglerat i lag, som kontrollen utgår från. Inom området bra matvanor handlar det om att ta fram råd av olika slag. Här har vi under åren gått från att prata om nutrition till att prata om matglädje och hur viktig måltiden i sin helhet är. Det spelar ingen roll om maten är näringsriktig om inte maten hamnar i skolbarnens mage till exempel.

*Kan du ge några exempel på hur ni har förnyat ert arbete?*

– Vi har fått flera uppdrag inom området bra matvanor, bland annat att utveckla ett kompetenscenter för måltider inom vård, skola och omsorg. Där handlar det om att sprida goda exempel och bidra till höjd kvalitet på de offentligt finansierade måltiderna.

*Under din tid som generaldirektör har antalet dieter ökat bland konsumenterna, vad beror det på?*

INGER



**Inger Andersson**

**Yrke:** Slutade nyligen som Generaldirektör på Livsmedelsverket.

**Bor:** Sollentuna

**Utbildning:** Civilingenjör KTH

**Bakgrund:** Processingenjör, mejerichef, produktionsdirektör med mera på Arla – hade elva tjänster under 28 år. Teknisk direktör på Vin och Sprit i två år. Ledamot KSLA och Ingenjörsvetenskapsakademien. År vice ordförande i SLUs styrelse sedan 2005. Har varit ordförande i styrelsen för Högskolan Gotland. Generaldirektör för Livsmedelsverket, Uppsala 2004–2003.

**Född:** 1950

**Familj:** Två söner och två barnbarn på 8 och 14 månader

**Fritidsintressen:** motionera, segla, åka skidor och resa

**Det gör mig glad:** Jag är oftast glad, men jag blir såklart extra glad när jag möter de små barnbarnen

**Arg:** Inte så ofta men kan bli arg i trafiken när någon gör fel

**Favoritmjölksprodukt:** Det blir ingen bra dag utan vaniljyoghurt 0,5% till frukost

– Det finns en mängd olika dieter som fått stor genomslagskraft i medierna. I de diskussioner vi deltar i lyfter vi fram att våra råd vilar på vetenskaplig grund. Det finns ifrågasättande av våra råd. Dieter kommer och går och många utlovar snabb viktminskning. Våra råd är till för att vi ska må långsiktigt bra genom att äta en balanserad kost, och alltså inte i första hand att gå ner i vikt. Grunden för våra råd om bra matval – de nordiska näringsrekommendationerna – revideras nu. Den revideringen kommer att vara klar tidigt i höst.

*Hur blev det så att svenskarna fått allt mindre tilltro till myndigheterna?*

– Generellt är det inte så, men när det gäller råd om mat kanske man söker vägar och dieter som är mer tillåtande.

*Vad kan Livsmedelsverket göra framöver för att kommunicera era råd bättre?*

– När de nya näringsrekommendationerna finns framme kommer vi att successivt revidera våra råd om bra matval för olika målgrupper. Dels ska vi lyfta fram betydelsen av helheten i måltiden, och inte bara de näringsmässiga aspekterna, dels ska vi vara tydligare när det gäller spårbarheten tillbaka till de vetenskapliga underlagen.

Vad hon ska ägna sig åt när hon blir ledig är en öppen fråga för Inger Andersson.

– Först ska jag ta ledigt, sedan är det en öppen fråga vad det blir, säger hon.

*Vilka goda råd vill du ge din efterträdare?*

– Det är viktigt med ett gott samarbete med livsmedelsföretagare, detaljhandel och myndigheter. Man kan inte lösa saker själv – det är viktigt att ha ett samarbete för att vi ska ha säkra livsmedel, inte bli lurade och känna matglädje, säger Inger Andersson.

● ÅSE TROEDSON



# Guldmedaljören: ”Kor som mår bra mjölkar bra”



På Anders och Kersti Levins gård i byn Tälle i Värmland läggs mycket kraft på djuromsorg. Det krävs om mjölken ska bli riktigt bra, menar de bägge bönderna.

**K**ersti och Anders vet vad de pratar om. Deras 17 kor mjölkar mycket och mjölken är dessutom av ypperlig kvalitet. I år fick paret Svensk Mjölk's finaste utmärkelse, Guldmedaljen, för att man levererat mjölk av högsta kvalitet i 23 år. För att lyckas med det gäller det att vara noga med allt kring djuren. Kor som mår bra mjölkar bra, förklarar Kersti.

- Det är jätteviktigt att ge dem bra foder och det är bra för korna att gå ute mycket. Våra går ute i sex månader. Skötseln av kalvarna är också viktig och grunden för att få bra kor. Våra

kalvar får till exempel alltid mjölk och inte mjölkpulver de första månaderna, säger hon.

I skötseln ingår också att borsta korna noga varje dag och man ska överhuvudtaget ha bra rutiner och passa tider, menar Anders. Han och Kersti går alltid ut och mjölkar exakt klockan fem på morgonen.

- Man får aldrig fuska med en halvtimme. Korna är noga med tiderna. Om man slarvar påverkas de direkt och blir oroliga, säger han.

Anders och Kersti har utöver Guldmedaljen fått ta emot utmärkelsen

Årets företagare i Eda kommun 2009. I motiveringen nämndes bland annat deras omsorg om djuren. Att jobba för välmående djur och en bra produkt har alltid varit självklart på gården.

- Vi är stolta över gårdens mjölk och tycker att det är bra att kvalitetskraven på mjölk är höga. Vill man att konsumenterna ska köpa mjölken så måste den vara felfri, säger Anders.

● JOHANNA BRYDOLF  
FOTO: ANN-CHRISTIN OLSSON

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING.  
Vid definitiv eftersändning återsänds  
försändelsen med uppgift om nya adressen.

AVSÄNDARE:  
LRF Media  
Box 78  
685 22 Torsby

## POSTTIDNING B

### CAROLINE PÅ SLUTET:



FOTOMOSTPHOTOS

# Mina hjältar i köket

**M**ina barn har tur. De serveras fantastiskt god mat på skolrestaurangen. Lyriska kan de komma hem och berätta om den spanska tomatsoppan med chili eller den stuvade potatisen. Och så Connys nybakade bröd förstås.

Det såg annorlunda ut i Storbritannien för drygt 20 år sedan. Jag arbetade som au pair i London och varje vardagsmorgon gjorde jag i ordning sjuårige Thomas "packed lunch". Den bestod av vitt bröd med marmelad (snyggt skuret i trekanter), en liten påse chips, en chokladbit och en flaska saft. Inte så jättebra om man ska orka lära och leka en hel dag i skolan.

Nu ser det bättre ut i Storbritannien, jag vet. Där – liksom i exempelvis Italien, Tyskland och USA – serveras numera skol-lunch, mycket tack vare den drivna och inflytelserika kocken Jamie Oliver.

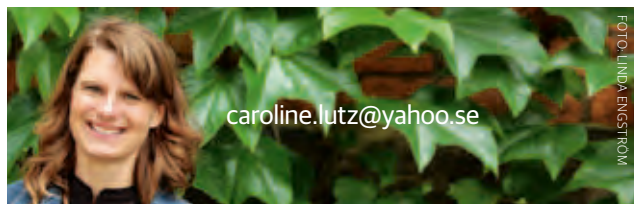
Men det som är unikt för Sverige och några få länder till i världen är att skollunchen är kostnadsfri. Dessutom har vi en lag sedan juli 2011 som säger att lunchen ska vara näringsrik-tig och att 30 procent av elevernas rekommenderade energi- och näringsintag ska komma från skollunchen. Är inte det en fantastisk näringstrygghet med tanke på den stressiga vardag många familjer lever i dag?

Men har vi vett att vara tacksamma över detta? Eller tar vi den från näringssynpunkt väl avvägda och kostnadsfria skol-lunchen för given? Lär vi våra barn och ungdomar att man kan uttrycka till kocken i skolrestaurangen att i dag var det fak-tiskt extra gott? Det är ju inte konstigare än att vi tackar för maten hemma och att vi gärna uppmärksammar en bra insats från kocken när vi på restaurang.

Det finns ändå problem med skolluncherna i dag som kanske inte fanns tidigare. Det handlar primärt om att lunchen kan serveras för tidigt eller för sent och att eleverna har för kort tid på sig att äta. Men de problemen handlar om att hantera voly-men barn i skolan på ett bättre sätt och det är snarare upp till skollnedningen än skolmatspersonalen att lösa.

Nu har vi skolavslutningen framför oss. Föräldrar samlar in pengar så att pedagoger och fritidspersonal kan äras med sommarpresenten för sina insatser under skollåret. Men ska vi inte också uppmärksamma dem som faktiskt lagat och serverat alla skolmåltider under året som gått? Och är det inte på sin plats att rektorn i sitt sommartal på skolavslutningen även tackar personalen i skolrestaurangen? Glöm inte bort våra hjältar i köket!

Tack Conny för ditt hembakade bröd! Tack Pia, Eva och Malin för ert alltid så vänliga bemötande och för den otroliga salladsbuffén! Och tack till alla andra som arbetar i skolrestau-ranger runt om i Sverige – *ni är mina idoler!*



caroline.lutz@yahoo.se

FOTO: LINDA ENGSTROM